Bezpłatny dodatek do Nr. 24 „Bluszczu".

ROK II CZERWIEC 1928 r. NR 6.

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE
POD REDAKCJĄ Dr. JULJI ŚWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 50 GR. — PRENUMERATA KWARTALNA 1 ZŁ. 20 GR. — REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 — KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555



Powietrze i słońce to najlepsi lekarze.

SŁOŃCE



Słońce olbrzymią rolę odgrywa nietylko dla świata roślinnego i zwierzęcego na naszej ziemi, ale również działa na najbliższe planety: na system Marsa, Venus, Saturna i Neptuna i na tysiące malutkich, latających światów, bez osobnych nazw, zapełniających bezdenną przestrzeń niebios.

Bez słońca niema życia. Bujna roślinność palmowych gajów i różnorodne głosy zwierząt i chóry ptactwa wszędzie, gdzie tylko padają promienie słońca na ziemi, niosą za sobą radość, życie i zdrowie.

Słońce kształtuje fizycznie i psychicznie życie człowieka, stwarzając różne typy ludzi Wschodu i Zachodu. Jak olbrzymia różnica usposobień, energji i temperamentu jest pomiędzy szwedem, a francuzem! Nawet częściowe przebywanie w podziemiach wytwarza ponury, zamknięty w sobie typ górnika, kontrastowo różny od rześkiego i wesołego typu rolnika.

Słońce jest zródłem nietylko ciepła, ale i światła, od słońca, wiecznego władcy nad światami, pada na ziemię światło, wydzielając z siebie rozmaite rodzaje energji promienistej (ultrafioletowe, chemiczne), promienie Hertza (elektryczne), promienia Roentgena, radja i inne, których nie znamy. Prócz promieni świetlnych słońce wydziela promienie cieplne — sześć do siedmiu tysięcy stopni ciepła.

Całe wieki studjów nad słońcem i nad energją, którą daje słońce ziemi, oceanom, roślinom i zwierzętom — wykazują, że każdy padający na ciało promień jest źródłem zdrowia, co staramy się wyzyskać w lecznicach przyrodoleczniczych. Słońce działa nietylko na system nerwowy, lecz w olbrzymiej większości na tkanki nerwowe; tem się tłumaczy, że twórcami filozofji byli mieszkańcy Zachodu, Indyj, Chin, Grecji i Rzymu.

Tylko tam, gdzie padały dobroczynne promienie słoneczne, gdzie bez przerwy drgały komórki systemu nerwowego, gdzie cudna przyroda hodowała twórcze talenty—mogła powstać starożytna kultura dawnych narodów. W tym cudownym wpływie promieni słonecznych na zorzę wschodzącą, na ludzkie myśli, leży strach, radość, egzaltacja i zachwyt u starożytnych ludzi, co nadawało charakter ich modlitwom, pieśniom i książkom.

Promienie słoneczne składają się: 1) z promieni słonecznych, 2) cieplnych, 3) chemiczno-fioletowych. Wszystkie te promienie zlewają się w snop promienisty i padają na naszą ziemię, oddziaływując na rośliny i zwierzęta, pobudzając je do życiowych proceów w komórkach i tkankach.

Słońce działa nietylko na istoty żyjące, lecz także na nieorganiczne chemiczne związki, naprz.: pod wpływem światła występują utlenienia, i płonący fosfór krystaliczny zamienia się w czerwony, nietrujący. Stąd pochodzi piękna legenda o dziecku-sierotce, nakarmionem przez macochę trucizną, zawartą w zapałkach. Trucizna ta miała leżeć na słońcu i pod wpływem prośby matki (promieni słońca) została zamieniona w nieszkodliwy środek.

Bardzo ważny wpływ wywierają promienie słoneczne na skórę człowieka. Obecnie znanem jest znaczenie skóry dla organizmu żyjącego. Skóra nietylko oddycha, lecz wydziela częściowo zużyte składniki, a więc zastępuje płuca i nerki. Jeśli działanie skóry zostanie sparaliżowane, np.: ogniem, lub zdarciem skóry na przestrzeni 60 proc. całości organizmu ludzkiego—człowiek umiera. Posmarowanie na całej przestrzeni jodem, kolodjum i lakiem—wywołuje również objawy zatrucia.

Skóra służy jednocześnie, jako pancerz, osłaniający organy od działania czynników zewnętrznych, w postaci zmian, zbyt wysokiej, lub niskiej temperatury.

Wciągu 24 godzin skóra człowieka może wydzielić od 600 do 2000 gr. wody w formie potu. Pozatem skóra reguluje ciepło, co przyczynia się do tego, że człowiek w rozmaitych temperaturach może żyć; gdyby to nie istniało — musiałby w bardzo szybkim czasie umrzeć. Widzimy więc, że od prawidłowej funkcji skóry, od jej zahartowania i możności regulowania, zależy nasze zdrowie.

Skóra dzieli się na 3 warstwy: wierzchnią, środkową i podskórną. W skórze znajdują się komórki, które służą nietylko, jako organ czucia, ale jednocześnie ślepcom zastępują wzrok. W wierzchniej warstwie skóry wytwarzają się komórki zrogowociałe, które łuszczą się wraz z bakterjami, na nich nagromadzonemi, umożliwiając organizmowi oczyszczenie się od mikrobów, odnawiając jednocześnie w ten sposób stale skórę człowieka.

Zahartowanie skóry drogą kąpieli wodnej, słonecznej i powietrznej przyczynia się do ogólnego zdrowia.



Pod wpływem słońca zmieniają się spojrzenia, ruchy...

W każdej skórze znajdują się gruczoły łojowe, których wydzieliny są konieczne dla organizmu. Jeśli gruczoły łojowe funkcjonują gorzej, mówimy o skórze, że jest sucha; jeśli następuje rozrost gruczołów, lub ich nadmierne wydzielanie—mówimy o skórze, że jest tłusta, czyli łojotokowa.

Pod wpływem ciepła w skórze naczynia rozszerzają sięlub zwężają, tem samem przyczyniają się do wzmocnienia komórek i dają organizmowi możność zahartowania się w walce z atmosferycznemi wpływami, w przyjmowaniu zaś energji słonecznej wyłączną odgrywają rolę.

Pod wpływem słońca nie każda skóra opala się. Skóra, skłonna do opalenia, wchłania w siebie wielką energję, pobudza nowe siły, rodzi świeże myśli. Pod wpływem słońca zmieniają się spojrzenia, ruchy, chód, i sama skóra staje się bronzowym pancerzem, otulającym postać człowieka. Opalanie obecnie stało się modnem, jednak nie każdy organizm się opala.

Opalenie jest to reakcja organizmu na promienie słońca: kiedy promień słoneczny pada na ciało, rozszerzają się krwionośne naczynia na skórze, następuje przekrwienie i skóra czerwienieje.

Po jakimś czasie skóra zaczyna wydzielać pigment, który drobniutkiemi ziarnkami występuje na skórze i zamienia skórę jasną na opaloną,—blondynkę—na mulatkę, brunetkę na murzynkę.

Nowocześni badacze opalania stwierdzają, że organizm wytwarza pigment, jako samoobronę od wchłaniania dalszych szkodliwych promieni słonecznych. Broni więc organizm przed zniszczeniem komórek tkanek, powodującem oparzenie naszej skóry. Są niektóre organizmy, zwłaszcza blondynek i rudych, które na opalanie nie reagują, natomiast ulegają częstym oparzeniom.

Gdy tylko promienie słoneczne dotkną się naszej skóry, natychmiast występuje chemiczna reakcja, zarówno w gorących, jak i w zimnych krajach,—jednakowo w słoneczny, mroźny dzień opalają się podróżni, turyści na północy, jak i na południu.

Olbrzymie znaczenie pigmentu podczas opalania się jest zupełnie naukowo sprawdzone. Ciekawe spostrzeżenia zostały wykonane: że u syfilityków, chorych na gruźlicę i wogóle w organizmach o poważnych, ciężkich schorzeniach, np.: przy raku, cukrzycy, opalenie się nie występuje wcale, lub bardzo nieznacznie.

Również zostało stwierdzone, że pod wpływem słońca występuje zwiększenie czerwonych ciałek krwi, rozszerzenie hemoglobiny, oraz białych ciałek krwi, co ma olbrzymie znaczenie przy leczeniu anemji.

Pod wpływem energji promieni słonecznych występuje żywsza przemiana materji w organizmie żyjącym, zwiększa się ilość pochłanianego tlenu, wydzielanie kwasu węglowego i t. d.

Pod wpływem promieni słonecznych następuje głębsze oddychanie, szybsze tętno i odpowiednie ciśnienie krwi, zwiększona ilość oddawania moczu i innych produktów wydzielań w postaci potu, soków trawiennych i t. p.

Olbrzymie znaczenie również mają promienie słoneczne na naszą psychikę (ciekawa bardzo statystyka samobójstw wykazuje w jesieni większą ich ilość, niż latem).

Pod wpływem energji słonecznej następuje szybszy wzrost, powiększenie sił, znika angielska choroba i anemja.

S ł o ń c e s t o s u j e s i ę, j a k o l e k a r s t w o przy złej przemianie materji, w chorobach płuc, przy newralgji, nerasutenji, w skórnych i kobiecych chorobach i t. d.

Nawet przy chorobach beznadziejnych, nieuleczalnych stosowanie słońca daje zmniejszenie się cierpień.

W krótkich słowach należy wyliczyć wpływ słońca na organizm ludzki; 1) podniecający, 2) zwięk-



Opalenie obecnie staje się modne

sza utlenienie i przemianę materji, 3) wpływa na przekrwienie obwodowych naczyń, ściąga krew do skóry i zmniejsza ciśnienie krwionośne, 4) działa wzmacniająco i pogłębia oddechy, 5) reguluje temperaturę ciała, 6) zwiększa szybkość wymiany gazów, 7) działa na system nerwowy, obniża pobudliwość skóry kory mózgowej, wskutek czego wpływa na dobry sen i podniesienie ducha człowieka.

Te wszystkie dowody przekonać muszą najbardziej zacofanych przeciwników słońca i zmuszą każdego kulturalnego człowieka do umiejętnego, systematycznego hartowania się słońcem.

Kapłani i czarownicy od najdawniejszych czasów kładli chorego na słońce i tłumaczyli jego wyzdrowienie cudem bogów. Obecnie nauka bardzo szeroko stosuje i wykorzystuje energję promieni słońca.

Jednak wiemy, że słońce nietylko uzdrawia i wzmacnia, lecz także osłabia i może być przyczyną śmierci. Umiejętność dawkowania i stopniowanie dawki, oraz indywidualizacja jest pierwszym warunkiem do racjonalnego stosowania słońca. Należy to pamiętać i przy pierwszych promieniach słonecznych, zwłaszcza dla ludzi, wychowanych w krajach północnych, nie rzucać się bezkrytycznie na plaże słoneczne.

Jedną z najważniejszych ról słońca jest działanie bakterjobójcze. Charakterystycznem jest, że w krajach gorących gruźlicy prawie że niema, lub przebiega w znacznie łagodniejszej formie. Dlatego też na leczenie gruźlicy wysyła się chorych na Południe. Nad Adrjatykiem leczy się kostną gruźlicę, we Włoszech, w Japonji i na Krymie—płuca. Na cudnych brzegach Dalmacji, we włoskiem Sorento, w pięknej Japonji, w cudownych górach Krymu, gdzie promienie słoneczne padają tak szczodrze — zwykle bieleją ściany rozmaitych sanatorjów.

Wyjątkowe tylko narody nie dbają o higjenę: np. tatarzy krymscy, mimo, świeżego klimatu, wymierają na gruźlicę, gdyż stale zamykają okna i zasłaniają się od promieni słońca.

Słońce nietylko leczy, lecz pobudza energję, jest eliksirem życia. Czy nie wszystko jedno, jak nazwiemy słońce? czy bogiem starożytności, czy też cudem przyrody — to tylko jest faktem, że nasze fizyczne i duchowe życie, nastroje — są wyrazem środowiska, klimatu i słońca!

O praktycznem zastosowaniu słońca będzie umieszczony artykuł w następnym numerze.

Dr. J. Switalska.

MODNE CHOROBY

Pod nazwę modnych chorób możnaby podciągnąć przedewszystkiem choroby mody z jej strony psychologicznej; o psychopatologji mody tomy całe możnaby pisać, zwłaszcza dzisiejszej mody kobiecej z jej charakterem męskości. Następnie do kategorji chorób modnych możnaby zaliczyć te, które są w modzie. Wszystko, oczywiście, bywa modne. Każdy okres czasu posiada nawet swoją modną chorobę, że przytoczymy tu choćby słowa jednego z chirurgów, który, omawiając częstość zapalenia wyrostka robaczkowego i jego operacji, zauważył: „Tak, moi panowie, wyrostek robaczkowy... nikt go dziś już nie nosi: przestał być modny“— Można wreszcie za choroby modne uważać i te, które przez modę zostały wywołane, o których słów parę powiedzieć chcemy.

Przedstawicielki nowej mody dowodzą, przy każdej nadarzającej się sposobności, jej charakteru zdrowotnego, i taktyki tej trzymają się przy każdej nowej modzie wobec płci brzydkiej. Ażeby jednak nie usposabiać źle płci pięknej, zgóry zatrzegamy, że z poglądami temi godzimy się bez zastrzeżeń, wychwalając, gdzie i jak można, uczesanie à la garçonne, spódniczki, odsłaniające kolana, no, i wszystkie inne piękne i higjeniczne rzeczy.

Ze stanowiska jednak higjenisty czuję się w obowiązku poddać sumiennej krytyce sprawę krótkich włosów, tej kości niezgody pomiędzy mężem i żoną, matką i córką. Znajdujący oddawna we włosach długich doskonałą ochronę dla siebie, kark kobiecy wystawiony tu bywa na zimno. Częste golenie karku stanowi również bodziec, ujemnie na skórę działający. Skóra osób o pewnych typach konstytucyjnych bywa niezwykle wrażliwa na każdy bodziec zewnętrzny, reagując nań schorzeniem, zw. wypryskiem. Takie właśnie wypryski spotyka się dziś dość często na karku kobiecym. I z innej jeszcze strony kark bywa dziś zagrożony poważnie: przez modne kapelusze, które są tak osadzane na głowie, że część tylna musi mocno opierać się o kark, trąc i drażniąc go swoim ostrym kantem, oraz farbą, którą jest barwiony. Do tego dochodzą jeszcze jumpery ze sztucznego jedwabiu lub wełny, farbowane nieszkodliwemi, pozornie, barwikami anilinowemi, które jednak przy silnem poceniu się przenikają do skóry, dzażniąc ją i wywołując wypryski. Nie można, niestety, pominąć też milczeniem tak bardzo ulubionych przez nasze panie pończoch farbowanych i wyrabianych również z jedwabiu sztucznego, które bezwzględnie przed użyciem należy wyprać, mimo iż przez to stracą one swój piękny połysk.

Moda dzisiejsza, przyznać trzeba, może pociągnąć za sobą dalsze szkodliwe dla zdrowia następstwa, jak, np. odmrażanie zbyt cienko okrytych nóg i źle obutych stóp wczasie zimy, zaziębienia ze wszystkiemi ich konsekwencjami. Ale wiemy, że wszechwładna moda żadnego oporu nie znosi; gdyby jednak odmiany strojów kobiecych szły tylko za postępem higjeny, wówczas i moda w prometeuszowym rozwoju musiałaby kroczyć śladami tego postępu. Dzieje się jednak inaczej: poczucie piękna i nawet sama higjena muszą w większości wypadków chylić głowę przed wymaganiem mody.

Dr. Fruchtman.

KOBIECY KONGRES SPORTOWY

W zasadzie Redakcja miesięcznika „Kultura Ciała“ sprawozdań nie drukuje, lecz artykuł dr. Orłowicza zamieszczamy wyjątkowo, ze względu na doniosłe znaczenie Kongresu sportowego dla rozwoju cielesnej kultury kobiety w Polsce.

(Przyp. Redakcji)

Zagadnienie, dotyczące wychowania fizycznego i sportu, stało się w ostatnich latach modne, a moda ta ogarnęła przedewszystkiem kobiety.

Jeszcze w roku 1922 istniał w Polsce tylko jeden klub sportowy, którym był wówczas warszawski Klub Wioślarek.

W ciągu pięciolecia zmieniły się stosunki do niepoznania. Powstają coraz to nowe samodzielne kluby sportowe kobiece, a sekcje kobiece mieszane przy klubach sportowych przewyższają setkę.

Nic więc dziwnego, że organizatorki życia sportowego kobiet zapragnęły omówić sprawę, związaną z wychowaniem fizycznem i sportem kobiecym, na specjalnym Zjeździe, który położyłby podwaliny pod organizację kobiecego sportu w Polsce.

Kongres odbył się w dn. 14 i 15 kwietnia w Warszawie.

Na kongresie zaprojektowano referaty w ten sposób, że omówiono na nim całokształt spraw, związanych z wychowaniem fizycznem i sportem kobiecym, rozpoczynając od kwestyj naukowych, a kończąc na sprawach organizacyjnych.

O ile tematem Kongresu były kwestje, wyłącznie dotyczące kobiet, o tyle zaproszeń do kobiet nie ograniczano. Brały więc udział w kongresie władze rządowe, wszystkie ministerstwa, zainteresowane w wychowaniu fizycznem, uniwersytety, szkoły wychowania fizycznego, stowarzyszenia lekarskie i higjeniczne, związki sportowe tych działów sportu, które są uprawiane przez kobiety, sekcje nauczycieli wychowania fizycznego, członkowie rady naukowej wychowania fizycznego, członkowie zarządu polskich związków sportowych, magistraty większych miast, wojewódzkie, powiatowe i miejskie komitety wychowania fizycznego, wreszcie wszystkie samodzielne kobiece kluby sportowe, sekcje kobiece przy mieszanych klubach sportowych, oraz wybitni pionierzy wychowania fizycznego ze sfer wojskowych.

Na kongresie zostały wygłoszone szeregi poważnych i rzeczowych referatów. Znana ze swych prac naukowych na tem polu pani dr. Reicherówna Eleonora w swoim zasadniczym referacie: „Podstawy naukowe wychowania fizycznego“ ujęła główne postulaty i wskazania wychowania fizycznego w sposób popularny i przystępny, a jednak wybitnie naukowy. Referat opracowany był z wielką sumiennością i oparty na olbrzymim materjale naukowo-doświadczalnym. Referentka oświadczyła się za tem, że w wychowaniu fizycznem kobiet na pierwszem miejscu postawić należy gimnastykę i gry ruchowe. W sposób bardzo przekonywujący żądała, żeby: 1) w szkołach, a szczególnie zawodowych, wprowadzić c o d z i e ń c h o ć p ó ł g o d z i n y na wykonanie ćwiczeń cielesnych, 2) p o z a t e m ż ą d a ł a k o n t r o l i i j e s z c z e r a z k o n t r o l i l e k a r s k i e j nad wszystkiemi sportami, gimnastyką, oraz zawodami sportowemi. Referat pani dr. Reicherówny daje bezsprzecznie na przyszłość podwaliny naukowe dla całego ruchu wychowania fizycznego kobiet.

Niezwykle ciekawy referat wygłosiła pani dr. Zofja Zabawska-Domosławska na temat „Wytyczne sportu kobiecego“. Żądała ona, aby sport kobiecy nie był naśladownictwem sportu męskiego, ale szedł własnemi drogami, obranemi na mocy fizycznych i psychicznych cech kobiety. Uznawała przytem, że sport kobiecy powinien mieć kobiece kierownictwo i kobiecą opiekę lekarską (specjalistki). Referat pani Wandy Prażmowskiej, znanej działaczki wśród harcerzy: „Sport, a charakter“ odznaczał się niezwykłem pogłębieniem myśli.

Referentka oświadczyła się za zawodami zespołowemi, zamiast indywidualnych. Podkreśliła dodatnie znaczenie dla kobiet sportów, w których walka prowadzona jest zespołowo, jak w grach sportowych, oraz uznała za niebezpieczne dla charakteru i poziomu umysłowego kobiety uczynienie ze sportu głównej osi zainteresowań całego życia. Potępiła też przesadną reklamę, jaką prasa robi dla mistrzyń i rekordzistek sportowych, pacząc nieraz w ten sposób ich charaktery.

Następnie pani Olszewska, jedna z najwybitniejszych sił pedagogicznych w Warszawie, przewodnicząca Kongresu, wygłosiła referat, który podał nieocenione uwagi tej zasłużonej fachowej siły, co do metod współczesnej gimnastyki kobiet.

Referat dr. Korsakówny, bardzo rzeczowy, podał cyfry statystyczne, stwierdzające, że zarówno nauczycielstwo, jak i młodzież szkolna, nie ma absolutnie czasu na uprawianie sportu, gdyż jest przeciążona nauką w szkole i przygotowaniem w domu, i że system ten powinien ulec jaknajrychlejszej zmianie.

Charakterystyczne również i ciekawe, ubrane w piękną formę, było przemówienie dr. płk. Osmólskiego, komendanta centralnej szkoły w Poznaniu: „Czem jest i czem powinien być sport dla kobiety współczesnej?“ Przewodnią myślą referatu było, że kobieta, uprawiająca sport, nie powinna zabijać w sobie kobiecości, która jest jej przyrodzoną zaletą. Przemówienie dr. Osmólskiego wywołało huczne oklaski na sali, zwłaszcza ze strony przedstawicieli płci męskiej. Prócz wyżej wymienionych referatów, zostały wygłoszone 2 referaty dr. Władysława Dybowskiego, znanego specjalisty, zasłużonego na polu wychowania fizycznego, pod tytułem: 1) „Stosunek ćwiczeń cielesnych do zawodu i pozycji społecznej“, oraz 2) „Kontrola lekarska w sporcie“. Obie te prace ujęły całokształt tematu i dały podwaliny dla przyszłych prac na terenie wychowania fizycznego i odrodzenia przyszłości kobiet.

Prócz wyżej wymienionych lekarskich, fachowych referatów, pani Kazimiera Muszałówna, wybitna działaczka, wygłosiła referat „Postulaty organizacyjne sportu kobiecego“, w którym oświadczyła się za dość daleko idącem wyodrębnieniem i usamodzielnieniem sportu kobiecego.

Niewątpliwie pierwszy kongres kobiecy przyczyni się do rozszerzenia myśli i zasad wychowania fizycznego w społeczeństwie, a tem samem będzie bodźcem do odrodzenia fizycznego i moralnego całego nowego pokolenia. Z powodu braku miejsca w poczytnem piśmie „Kultura ciała“, nie mogę omawiać obszerniej i streścić dokładniej niezmiernie ciekawych referatów, jak również interesującej dyskusji, przeprowadzonej na Kongresie sportowym.

Podaję więc tylko ogólnie myśli przewodnie całego Kongresu:

1. Kongres uznał za konieczne, aby ćwiczenia fizyczne kobiet były prowadzone zawsze przez instruktorki - kobiety; aby opieka lekarska nad ćwiczeniami fizycznemi kobiet wykonywana była tylko przez kobiety-lekarki, specjalnie wykształcone w tym kierunku, a wreszcie, aby sekcje kobiece przy mieszanych klubach sportowych kierowane były przez kobiety.

2. W dziedzinie metody wychowania fizycznego kobiet oświadczył się Kongres za położeniem nacisku przedewszystkiem na gry ruchowe i gimnastykę, zaś w dziedzinie zawodów—na zespołowe, a nie indywidualne.

3. Zażądano, aby wychowanie fizyczne było obowiązkowe w szkołach wszystkich typów i aby uwzględnić w nich codzienną, godzinną lekcję gimnastyki. Postanowiono w ciągu najbliższego roku zwołać specjalny zjazd, poświęcony wychowaniu fizycznemu w szkołach i zagadnieniom, z tem związanym.

4. Kongres wezwał ogół kobiet do zajęcia się sprawą wychowania fizycznego dzieci, zwłaszcza zaś sprawą ogrodów i boisk dla dziatwy miejskiej.

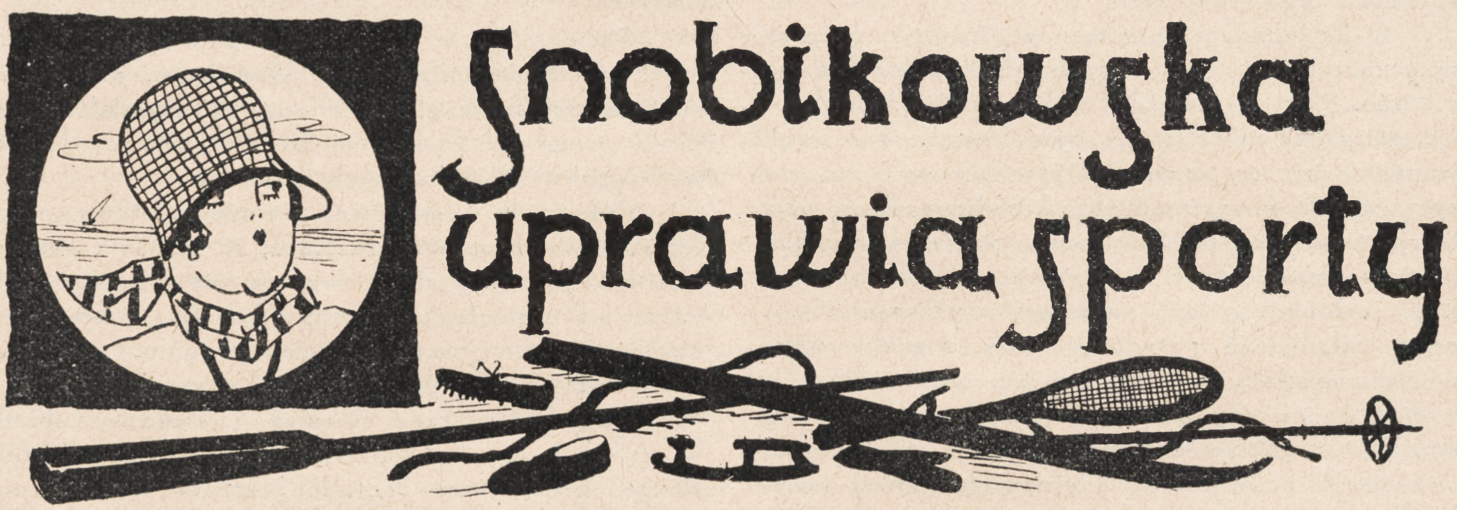
Przypuszczam, że obrady Kongresu staną się równie owocne, jak duże było zainteresowanie się Kongresem, i że Komitet Wykonawczy postara się o to, aby uchwały Kongresu nie pozostały tylko na papierze. Pełną gwarancję tego dają nazwiska członkiń Komitetu, z p. Heleną Olszewską na czele, które niewątpliwie okażą taką samą energję przy realizacji uchwał Kongresu, jaką okazały przy jego organizacji.

Nietylko sam Kongres, jego uchwały, referaty i dyskusje, ale wogóle fakt masowego zainteresowania się kobiet sprawami wychowania fizycznego i sportu—należy powitać z jak największem uznaniem.

Rozszerzenia się tego ruchu na ogół kobiet, a szczególnie na młodzież i na kobiety, pracujące w miastach, w niezdrowych warunkach higjenicznych, należy życzyć sobie jak najgoręcej, w interesie odrodzenia fizycznego społeczeństwa i zapobieżenia degeneracji, jaką niesie niezdrowa praca w fabrykach i biurach, oraz wychowanie dzieci w niehigjenicznych warunkach wielkich miast.

Dr. Mieczysław Orłowicz.

Snobikowska uprawia sporty



Jak wszystkie wielkie miasta, Warszawa ma tę właściwość, że zostawia bardzo mało czasu na kultywowanie przyjaźni. Serdecznie, naprzykład, lubię moją przyjaciółkę Lolę Bywalską, a przez całą zimę nie mogłam znaleźć czasu, aby się z nią zobaczyć. To ona, to znowu ja, byłyśmy zajęte, a kiedy już po długich pertraktacjach telefonicznych udało się nam ustalić wspólną, wolną godzinę—zawsze zachodziły w ostatniej chwili jakieś okoliczności nieprzewidziane. Tem szczerzej ucieszyłam się, spotykając Lolę niespodzianie na ulicy w słoneczny, choć zimny, majowy poranek.

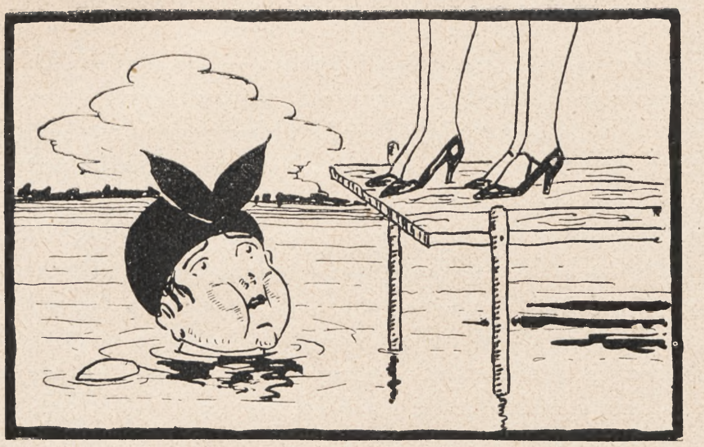
— Twój widok i słońce — dwie rzeczy równie rzadkie tej wiosny — żartowałam, ucieszona ze spotkania.

— Nie zagaduj, moja pani nieuchwytna! — przerwała mi ostro Lola. Mam cię nareszcie i nieprędko wypuszczę! Jedziesz zemną na przystań?

— Z tobą—wszędzie. Ale, właściwie, poco na przystań? Czy nie lepiej wstąpić do jakiej miłej kawiarni?

— I oddychać przemiłym dymem papierosów i skondensowanym zapachem quelques fleurs dziękuję!—odpaliła Lola.—Pojedziemy nad Wisłę, bo tam jedynie można zaczerpnąć w płuca naprawdę świeżego powietrza. Zresztą, pokażę ci coś kapitalnego, nie pożałujesz spaceru.

Jazda przepełnionym tramwajem nigdy nie należała do moich ulubionych rozrywek, ale czego się nie robi w imię przyjaźni?... Zato kiedy po wydo-



staniu się z trudem z przetłoczonego wehikułu, wchodziłam po kamiennych stopniach Trzeciego Mostu—musiałam przyznać Loli zupełną rację. Tu, nad wodą, rzeczywiście oddychało się zupełnie inaczej, niż w mieście. Wisła mieniła się w słońcu błękitem i złotem. Uderzyła mnie ogromna ilość łodzi na wodzie.

— Czy ci młodzi ludzie nie pozaziębiają się w tak prymitywnych kostjumach?—odezwałam się ze źle tajoną zazdrością wobec tej radosnej tężyzny, sprawności ruchów i wesołych okrzyków.

— Zahartowani—odparła lakonicznie moja towarzyszka. Weszłyśmy do przystani wioślarek. Miałam wielką ochotę zająć miejsce w wygodnym fotelu trzcinowym na tarasie i, pogrążona w dolce far niente, napawać się widokiem wody i przestrzeni, ale niestrudzona Lola ciągnęła mię dalej po wąskich drewnianych schodkach, do pływalni.

— Zobaczysz—powtarzała ze złośliwą radością—zobaczysz!—W pływalni było kilka wioślarek, które, korzystając z pierwszych bladych promieni wiosennego słońca, rozkoszowały się złudzeniem słonecznej kąpieli. Lola nie zostawiła mi czasu na przeproszenie tych pań za tak niedyskretne wtargnięcie do ich sanktuarjum.

— Patrz! — zawołała triumfalnie, wskazując na wodę—widzisz Kunegundę?

Spojrzałam posłusznie we wskazanym mi kierunku i dostrzegłam czerwony gumowy czepek, wystający nad wodą, a pod nim fioletową z zimna twarz Kunegundy Snobikowskiej.

— Na miłość Boską, pani Kunegundo! Co pani tam robi!?—zawołałam, przerażona tym niesamowitym widokiem.

— Kąpię się, żeby schudnąć—odparła, dzwoniąc zębami, nieszczęsna delikwentka.

— Wyłaź mi natychmiast!—zakomenderowała bezapelacyjnie Lola.

Snobikowska z rezygnacją odczepiła zgrabiałe palce od żelaznej liny, której się dotąd trzymała kurczowo, i wgramoliła się na pomost. Wyglądała, jak obraz nędzy i rozpaczy: zsiniała, pokryta gęsią skórką, trzęsąca się, jak galareta, i ociekająca strugami wody. Zdjęta litością, wciągnęłam dobrowolną męczennicę do kabiny, zdjęłam z niej mokry kąpielowy kostjum i z pomocą Loli energicznie rozcierałam skostniałe członki włochatym ręcznikiem. W kilka minut później siedziałyśmy wszystkie na tarasie. Wciąż jeszcze dygocąca Kunegunda powitała radośnie gorącą herbatą, ale na ciastka nie chciała nawet patrzeć, bo tuczą.

— Widzicie, moje panie — mówiła zakatarzonym głosem, lecz nie bez dumy — postanowiłam uprawiać sporty, bo to jest teraz modne i w dobrym tonie, no, i odchudza. Próbowałam na początek kuracji parafinowej...

— Jako sportu?

— Do pewnego stopnia. To było bardzo modne tej zimy.

— A skutek?

— Prawie żaden—westchnęła gorzko Kunegunda.

— Bo trzeba ci wiedzieć — uzupełniła Lola —że nasza Kundzia, czując się osłabioną zabiegami parafinowemi, za każdym razem szła się wzmocnić czekoladą z pasztecikami. W rezultacie—waga stracona wracała w dwójnasób.

— Lekarze i znajomi doradzili mi sport, — ciągnęła żałośnie Snobikowska—mówili, że ruch, to młodość, i zdrowie, i piękność. Ja chciałam być młodą, i zdrową, i piękną, ale nie wiedziałam jak się zabrać do tego sportu. Chciałam pojechać na narty do Zakopanego, ale mąż-tyran, nie pozwolił — twierdził, żeśmy i tak dosyć pieniędzy zostawili w Zakopanem w lecie. Miałam się uczyć ślizgać, ale zanim się zdecydowałam na sprawienie kostjumu, wysokich sznurowanych bucików i na kupno łyżew—lód stopniał i teraz trzeba naukę odłożyć do przyszłej zimy.

— A kostjum tymczasem wyjdzie z mody — obwieściła ponuro Lola, mrugając w moją stronę.

— Prawdopodobnie...—jęknęła Kunegunda.

— Prosiłam Lolę, aby mnie zapisała do wioślarek, i znowu nic. Na wodę nie chcą mnie odrazu wypuścić; lekcje na aparacie, to takie nudne, a nauka



pływania dopiero w czerwcu się zacznie. Było parę dni naprawdę ciepłych: poleżałam jakieś pięć godzin na słońcu, żeby się choć opalić, jak sportsmenka, i, czy pani uwierzy? zrobiło mi się niedobrze.

— Ja myślę—mruknęłam mimowoli.

— Dotąd mi skóra złazi—skarżyła się monotonnie Snobikowska — grałabym w tennisa, ale tyle pieniędzy wydałam na kostjumy i akcesorja wioślarskie i pływackie, że już nie stać mnie na kupno rakiety. I jak tu uprawiać sporty w tych warunkach?!

Biedaczka wyglądała arcykomicznie w swem bezradnem rozżaleniu. Ale Lola była nieubłagana.

— Wszystko to histeryczne kaprysy! — mówiła surowo — piękna pani chce zostać rutynowaną sportsmenką w ciągu dwóch tygodni, może jeszcze rekordzistką? Co? To co się osiąga latami, ona chce zdobyć odrazu—bo taka moda. Słyszała, że zahartowane wioślarki kąpią się przez cały rok w Wiśle,—przychodzi poraz pierwszy na przystań i buch do zimnej wody! Perswadujemy, prosimy, błagamy — ona swoje. Mówi, że zimne kąpiele gwarantują dobry humor, piękny wygląd i wieczną młodość, i chlapie się przy schodkach, bo pływać nie potrafi. Narazie zdobyła purpurowy nos, katar i chrypę, jak przepity dragon. Na zapalenie płuc też niedługo poczeka. A co najgorsze, to to, że ludzie widzą takie zachrypnięte i zakatarzone Snobikowskie i na ich podstawie śmią twierdzić, że sport jest szkodliwy dla zdrowia! Nie rozumieją, że niema rzeczy tak mądrej i pożytecznej, którejby snobizm i głupota nie zdołały spaczyć!

Kunegunda patrzyła na Lolę wybałuszonemi oczyma, nie wiedząc, czy się już obrazić, czy za chwilę.

Co do mnie, uważam, że Lola niepotrzebnie się unosi, ale w tem, co mówi, jest sporo racji. *Well*

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Czytelniczce stałej z Kosowa. Opalanie się jest cudowną ochroną skóry przed szkodliwemi promieniami słońca. Pod wpływem słońca występują na skórze punkciki bronzowe: są to ziarnka pigmentu, które stanowią ochronę skóry przy dalszym działaniu promieni słońca, już szkodliwych dla organizmu.

Promienie słoneczne, stosowane na skórę, powodują opalenie się w większym, lub mniejszym stopniu, zależnie od intensywności promieni słonecznych, oraz od indywidualności skóry. Opalanie jest niewątpliwie bardzo zdrowe, jeśli chodzi o higjenę; natomiast z punktu widzenia estetyki należy uwzględniać indywidualność danej skóry.

Ogólnie powiedzieć można, że wszystkie brunetki, zwłaszcza z niebieskiemi oczyma, prawie wszystkie szatynki powinny opalać się intensywnie; natomiast blondynki, w większości wypadków, powinny unikać bezpośredniego działania promieni słonecznych. Pozatem osoby, które mają skłonność do piegów i podrażnień skóry, lub do nierównomiernego, plackowatego opalania się, powinny używać równie zdrowych kąpieli powietrznych, na słońce wystawiając całe ciało, starannie przykrywszy tylko twarz.

Przeciw opaleniu używać krem cytrynowy, zwłaszcza dla blondynek

Czy należy używać kremów lub tłuszczów podczas opalania się? Aby uzyskać piękny, jednolity kolor opalonej skóry jest to konieczne, gdyż przy działaniu promieni słonecznych skóra zbytnio się odtłuszcza, powstają spierzchnięcia i nierównomierne plamy na opalonych miejscach. Krem przeciwdziała zbytniemu odtłuszczaniu się, wygładza spierzchnięcia i broni skórę przed zmarszczkami. Pozatem tłuszcz rozszczepia promienie słoneczne, każdy promień działa silniej, wskutek czego skóra jednolicie się opala. Bardzo estetyczny, bardzo piękny i jednolity odcień przy opalaniu się uzyskujemy przy użyciu kremu orzechowego.

Krem należy wcierać w ilościach minimalnych przed i po kąpieli powietrzno-słonecznej. Na jedno wtarcie na całe ciało powinno się użyć 1 gr. kremu.

Przestrzegam stanowczo przed rozpowszechnionem używaniem wazeliny na opalanie się, gdyż wazelina jest produktem nafty i, nieodpowiednio oczyszczona, może drażnić skórę i powodować wypryski. Również gliceryna nie nadaje się przy opalaniu, gdyż nie jest tłuszczem, lecz alkoholem i, jako taki, zbytnio wysusza skórę, powodując spierzchnięcia i liszaje.

Wrazie niemożności dostania dobrego kremu, stosować śmietankę — środek dobry, niedrogi i nieszkodliwy.

Pani Marcelinie. Ondulacja tak zwana wieczna jest bardzo szkodliwa, gdyż niewątpliwie niszczy włosy. Obecnie zostały wprowadzone nowe maszyny, które nie będą dawały tak wysokiej temperatury, natomiast włos krócej trzyma ondulację. Pozatem włos odrasta szybko i na przycięcie trzeba jednak chodzić do fryzjera. Ondulacja t. zw. wieczna mogłaby być robiona tylko słabszemi przyrządami—według profesora francuskiego Seboureaux, włos znosi temperaturę 60°, powyżej tej temperatury już się łamie. Dlatego też nowe przyrządy, poniżej tej temperatury, mogą istotnie dać lepsze efekty. Narazie lepiej unikać t. zw. wiecznej ondulacji, gdyż można sobie zniszczyć włosy bezpowrotnie.

Lwowiance. Choroby nerwowe leczy się systematyczną i długą kuracją. Nie można oczekiwać efektów w szybszem tempie.

J. M. Kształt nóg w późniejszym wieku, o ile zmiana jest w samych kościach, jest trudny do poprawienia. W tym celu zgłosić się należy do specjalisty ortopedji. U dzieci znacznie łatwiej uzyskuje się poprawę.

Pani E. W. Masek plastycznych przeciw zmarszczkom nie wysyła się bez zobaczenia cery, gdyż rodzaj maski zależy od indywidualności skóry: maska, nie zastosowana do cery, nie da odpowiedniego efektu. Artykuł obszerniejszy o maskach został umieszczony w Nr. 4 „Kultury Ciała".

Czytelniczce stałej z Poznania. Przy masce ziołowej stosować należy pod maskę krem tłusty. Przy badaniu cery Sz. Pani podczas pobytu w Warszawie maska ziołowa została zmieniona na maskę liljową. Dlatego też, wysyłając żądaną maskę, została wysłana 1 — liljowa i 1 — różana. Po liljowej należy twarz spłókiwać wodą zimną, nacierając kremem śmietankowym; przy różanej — tylko okłady przemienne (po 3—4).

Pani Zofji B. Schorzenia kośćca bez zobaczenia nie można leczyć. Wymaga to wielkiej staranności i sumienności. W tej sprawie trudno jest bez zobaczenia dać jakieś wyczerpujące wskazówki. Wszelkie skrzywienia wrodzone i nabyte leczy się czasem nawet bez śladu. Jednak zależy to od warunków i rodzaju schorzeń.

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.